

103年度臺南市 推動心理健康網試辦計畫 執行報告

報告單位：臺南市政府衛生局(心理健康科)

報告人：陳月英 科長

104年1月12日

大綱

- 工作項目達成情形摘要總覽
- 計畫執行成果
- 建議(執行面、政策面)
- 創意作為
- 未來展望

工作項目成果達成情形一覽表(一)

項次	工作指標項目	執行成果摘要	達成情形
1	成立縣市心理健康相關推動小組，並至少召開2次會議	於103年7月28日及103年12月29日召開心理健康推動會議2場次	已達成
2	建立縣(市)心理健康服務網絡地圖	已建立本市心理健康服務網絡地圖(可進入本局網站首頁/衛生資源/心理健康專區/心理健康資源專區查詢)	已達成
3	建立相關衛教資源，並分門別類於網頁上呈現	衛教資源已依心理健康醫療資源、心理健康推廣講座、心理諮商資源專區、心情篩檢區、災難心理衛生區、心情衛教文章區等分類呈現於網頁，並製作心理健康多媒體短片「愛在臺南」宣導光碟1式。	已達成

工作項目成果達成情形一覽表(二)

項次	工作指標項目	執行成果摘要	達成情形
4	聯結心理健康網絡成員，強化溝通協調並釐清角色與功能，並召開聯繫會議	<p>103年11月3日召開心理健康網絡聯繫會1次</p> <p>由衛生局為核心，透過與市府之社政、教育、勞政、民政、文化、新聞等公部門，更加入觀光旅遊局及交通局等局處，另邀集心理健康團體(臨床及諮商心理師公會)及地方民間團體(憂鬱症關懷協會)與機構(南區精神醫療網核心醫院-衛生福利部嘉南療養院)等心理健康資源服務網絡的強化</p>	已達成
5	透過調查、分析發掘縣市重要心理健康議題，並列出未來推動方向	設計本市心理健康需求評估問卷1式，並分發1,100份問卷，完成並回收1,086份問卷，且透過市民調查，並列出未來推動方向	已達成

工作項目成果達成情形一覽表(三)

項次	工作指標項目	執行成果摘要	達成情形
6	以家庭、學校、職場或社區為主軸之心理健康促進亮點計畫，改善並提生個人的心理健康	主要以推動家庭、社區、職場及校園四大部份為心理健康促進主軸推動亮點，辦理心理健康促進系列活動達16場次，共計2,100位民眾參加	已達成
7	本項計畫應進行服務滿意度調查，滿意程度達90%以上	服務滿意度調查問卷回收822份，其總滿意度調查達94.75%	已達成

成立心理健康推動小組



■ 103年7月28日

於市府(永華市政中心)召開**心理健康推動期中會議**，提出本市心理健康網提案，主要進行本市心理健康服務資源之盤點，以建立本市心理健康服務網絡地圖，並規範本市各推動小組之網絡單位應辦理心理健康工作的執行重點，計44人與會。

■ 103年12月29日

於市府(永華市政中心)召開**心理健康推動期末檢討會議**，由本市府13個局處(單位)參與心理健康促進工作，進行103年心理健康推動狀況及研議與擬訂104年度規劃重點與目標，並確認本市推動心理健康策略績效衡量項目與指標，計46人與會。

臺南市心理健康資源

~醫療及網絡資訊~

- 臺南市社區心理衛生中心免費心理諮商服務
- 心理諮詢與資源轉介專線
- 精神醫療院所資源
- 精神科診所資源
- 心理治療所、心理諮商所
- 憂鬱症共同照護網基層診所
- 網絡單位諮詢與資源轉介專線
- 全國性諮詢及救援服務專線

建立本市心理健康服務網絡資源項目



WELCOME

溫馨府城 · 健康城市



衛生資源

::: 首頁 > 衛生資源 > 心理健康專區 > 心理健康資源專區

菸害防制專區

中石化健康照護專區

成人及中老年病防治專區

癌症防治專區

婦幼衛生及優生保健專區

健康體能暨代謝症候群及
肥胖防治專區

臺南市65歲以上老人免費
裝置假牙專區

職場健康促進專區

心理健康專區

心理健康資源地圖

諮詢及資源轉介專線

免費心理諮商預約

精神醫療機構

精神科診所

心理諮商所、心理治療所

精神復健機構及護理之家

憂鬱症共同照護網基層診所

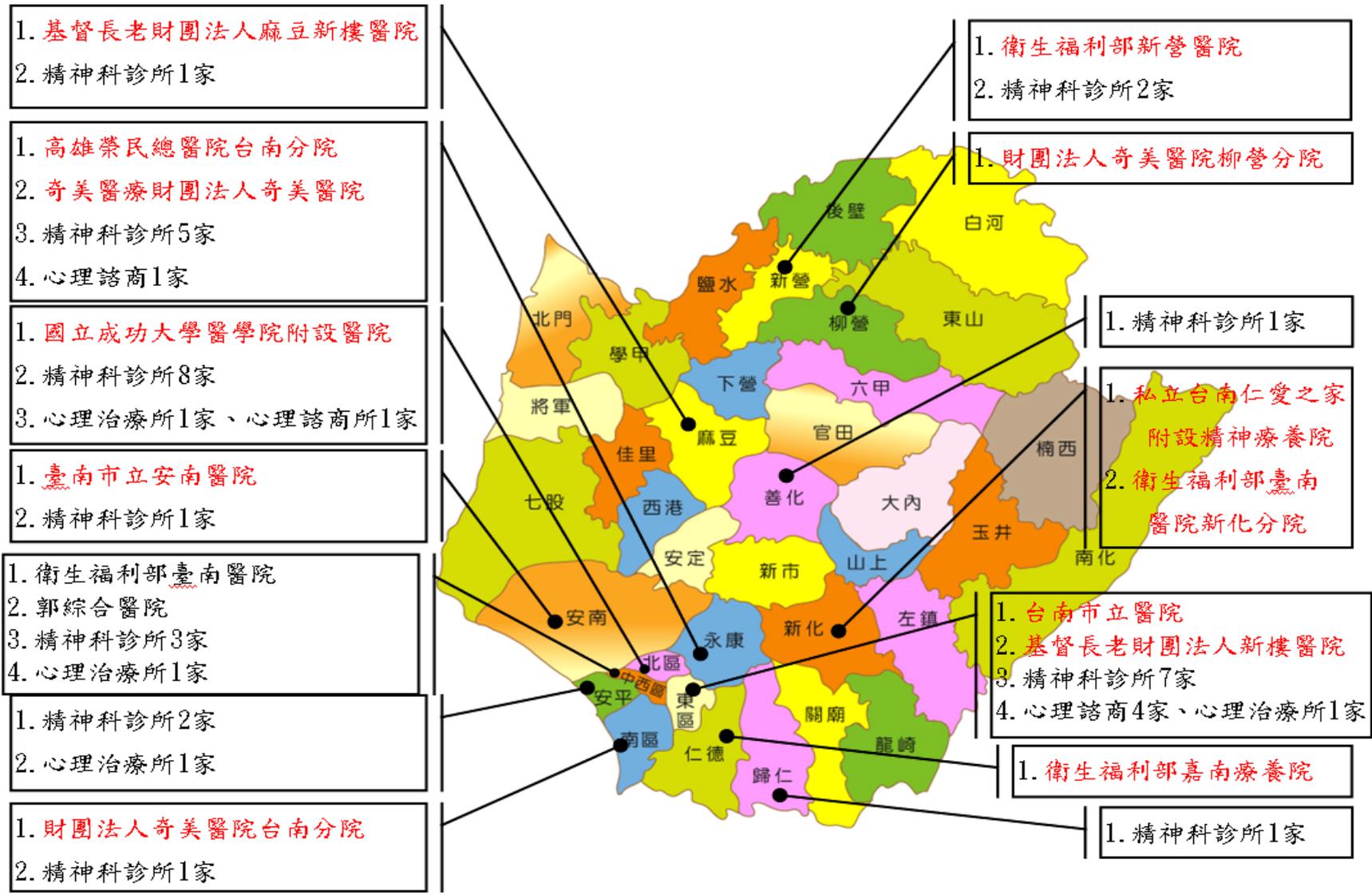
相關連結

災難心理衛生

轄區心理健康服務資源盤點

主要整合本市心理諮商據點、衛生所、醫療院所、基層診所、公部門網絡單位、心理專業團體及民間機構等資源，除衛生醫療領域，已再加上教育、社政、勞工、民間機構及相關團體等資源，並公開於衛生局網頁

臺南市精神心理醫療資源分佈圖



建置本市心理健康資源-互動式地圖

資源加入轉介服務說明及超連結

臺南市諮詢與資源轉介專線	
臺南市政府社會局	06-2991111 (永華) 06-6322231 (民治)
服務對象：全市市民 服務內容：社會救助、身心障礙福利、老人福利、兒童福利、青少年福利、婦女福利等 地址：臺南市安平區永華路二段6號 網址： http://social.tainan.gov.tw/social/	
臺南市政府勞工局	06-2991111轉8431(永華) 06-6320310(民治)
服務對象：全市市民 服務內容：就業轉介、職業訓練、身心障礙者就業服務、勞資糾紛、職業災害等 地址：臺南市新營區民治路36號 網址： http://www.tainan.gov.tw/labor/	
臺南市家庭教育中心	412-8185 (手機請撥02-412-8185)
服務對象：全市市民 服務內容：家庭教育諮詢輔導、需要關懷家庭輔導、親職、婚姻、新移民、代間教育等家庭教育 地址：新營區泰漢街118號、中西區公園路127號、永康區華興街2號 網址： http://www.family.tn.edu.tw/	
家庭暴力暨性侵害防治中心	06-2988995、113全國保護專線
服務對象：全市市民 服務內容：家庭暴力防治、性侵害防治、兒童少年保護、性騷擾防治等 地址：臺南市安平區永華路2段6號6樓 網址： http://social.tainan.gov.tw/dvsa/	


心理諮商服務據點


醫院


診所

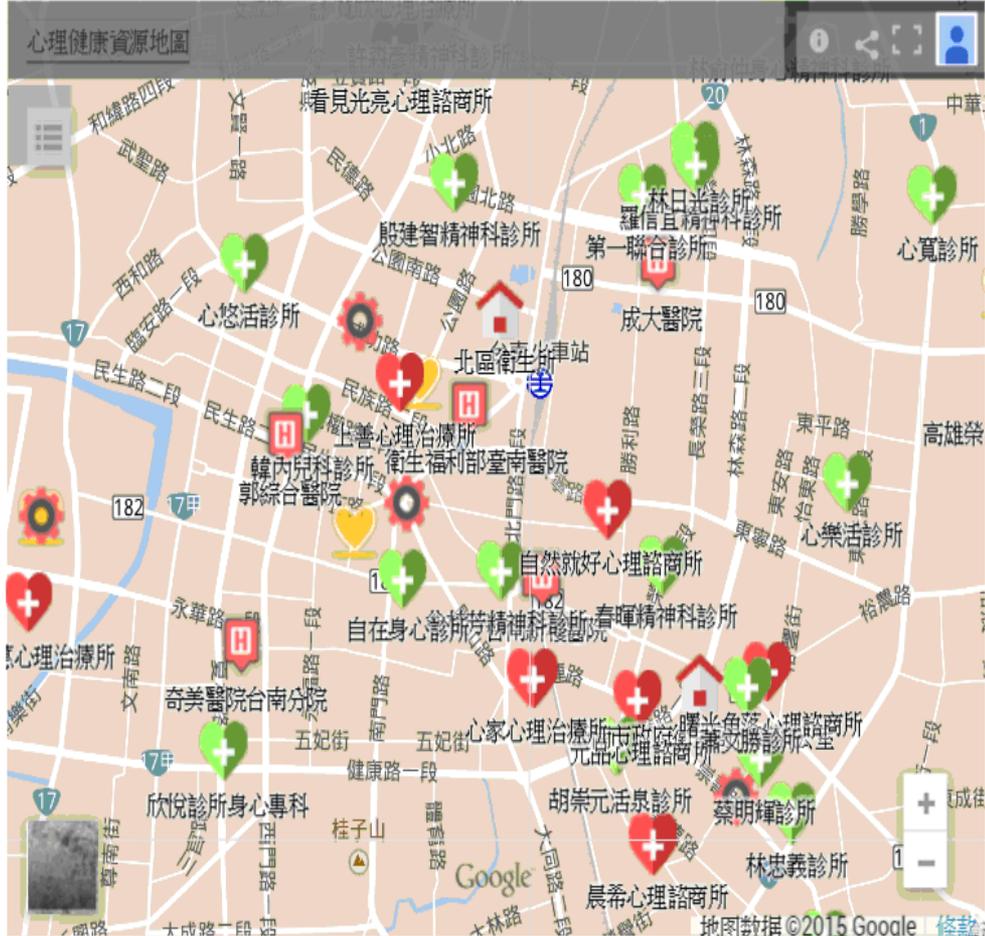

諮商所、治療所


社會福利


就業勞動

(圖示及篩選功能若無法正常顯示，請改用Google Chrome瀏覽器)

心理健康資源地圖



地圖數據 ©2015 Google 修訂

建立網頁相關衛教資源

新增衛教文章

業/務/專/區

- 醫事科
- 心理健康科
- 食品藥物管理科
- 衛生稽查科
- 國民健康科
- 疾病管制科
- 檢驗科
- 綜合企劃科
- 秘書室
- 人事室
- 會計室
- 政風室
- 各區衛生所

業務專區

:: 首頁 > 業務專區 > 心理健康科 > 心理健康科職掌

社區心理衛生中心

facebook  『好心情』粉絲團成立囉！按讚分享好心情！

- 關於我們
- 心理健康講座及教育訓練專區
- 珍愛生命守門人123
- 心理健康資源專區
- 心情溫度計-BSRS簡式健康量表
- 憂鬱症共同照護網專區
- 珍愛生命社區藥局專區
- 珍愛生命店家專區
- 表單下載區
- 『關愛自己，從心出發』徵文活動得獎作品
- 珍愛生命樂活職場專區
- 免費心理諮商服務
- 災難心理衛生

●讓我的心情轉個彎—走出幽暗低谷

讓我的心情轉個彎—走出幽暗低谷

作者：鍾麗治 彰化張老師中心
資料來源：自殺防治中心

近年來，社會上的自殺事件頻傳，看到許多不同年齡層的自殺案件，尤其是青少年自殺的消息，經媒體報導之後，總會引起社會大眾、學校以及教育當局的震驚與關切，對於正值人生發展過程之黃金時期的青少年，為何在生命剛起步的時候就選擇以自殺做為結束生命，是什麼原因，矇蔽了他們感受美好生命的能力？

由於社會環境的快速變遷，使得個人必須面臨許多的壓力與挫折，自殺是青少年無法適應心理及環境狀況所引發的一種自我毀滅的行為，而導致青少年自殺的原因可能是相當複雜的。一般而言，自殺者的個人心態特質是對自己的生命找不出答案、無助與無望、對某人的報復、贏取他人的注意力、疲累而沒有力量再堅持下去等。其次，家庭因素也是影響青少年行為的一項重要因素，相關的研究指出，家庭的破裂、親子關係不佳、家庭中的溝通不良以及對父母有高度的敵意、父母對孩子的漠視等因素都與青少年自殺有關，而父母親的自殺行為極有可能帶給孩子錯誤的示範而導致孩子的自殺。個人因素如課業壓力無法紓解，或因交友致感情困擾、人際衝突、同儕的影響等因素，或生活環境發生急遽的變化而引發重大壓力。研究顯示任何單一因素都不是自殺之充分條件，只有當它們和其他重要因素合併發生時才發生。

青少年在採取自殺這樣激烈的手段前通常都會有預警，他們在付諸行動之前，一定會以許多的方式向外界發出求救的警訊。青少年自殺前的預兆包括曾經企圖自殺過、有明確的自殺計畫、家庭中曾有人自殺、對生活失去興趣、常有無助絕望感、生活習慣改變、最近面臨重大的失落、把有紀念性的物品送人、嚴重的憂鬱情緒、常提到與死亡有關的話題或在言語上表示希望自己死亡等，如果能夠及早辨識出

心理健康文宣品

宣導海報

紓壓5撇步 心情好 fun鬆



保持簡單生活，偶爾讓自己放空，不忙碌！



三餐均衡飲食，身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，維持充足睡眠精神也飽滿！



擁有朋友、傾聽心事，能讓情緒有適當的出口！



適當運動可以放鬆身心，同時分泌腦啡因，讓心情更愉快！

心理諮商預約專線 06-3352982 06-6377232
衛生福利部免費安心專線 0800-788-995 (請幫幫 救救我)
臺南市政府衛生局 關心您

宣導摺頁

保持正向思考、建立紓壓管道、與家人朋友聊天、出遊，親愛的，快樂很重要！

思考轉彎 快樂很簡單

快樂可以自己決定！

心理諮商預約專線 06-3352982-06-6377232
衛生福利部免費安心專線 0800-788-995 (請幫幫 救救我)
臺南市政府衛生局 關心您



紓壓5撇步 心情好 fun鬆



保持簡單生活，偶爾讓自己放空，不忙碌！



三餐均衡飲食，身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，維持充足睡眠精神也飽滿！



擁有朋友、傾聽心事，能讓情緒有適當的出口！



適當運動可以放鬆身心，同時分泌腦啡因，讓心情更愉快！

微電影



- 製作心理健康多媒體短片宣導光碟1式，片名為「愛在臺南」，由衛生局企劃，並委託崑山科技大學專業團隊拍攝，透過生活化口吻論述。
- 導入心理諮商服務、運動、生活休閒、與家人互動等心理健康促進畫面，由賴清德市長、衛生局林聖哲局長帶領、並邀請國立成功大學郭乃文教授、臺南市立安南醫院唐心北主任、臺南市臨床心理師公會葉金源理事長、市民們等相關重要人士共同倡議，片長約5分鐘，並以活力、鮮明剪輯製作方式，提昇影片注視度。
- 透過市民暢述心理健康概念、重要性、及日常紓壓活動，拉近民眾對心理健康議題之距離，進而更願意接觸與學習相關知識，提昇本市市民心理健康素質。

心理健康網絡聯繫會議



- 11月3日召開本市心理健康網絡聯繫會議，聯結心理健康網絡成員，強化溝通協調並釐清角色與功能
- 由衛生局為核心，透過與市府之社政、教育、勞政、民政、文化、新聞等公部門，更加入觀光旅遊局及交通局等局處，另邀集心理健康團體(臨床及諮商心理師公會)及地方民間團體(憂鬱症關懷協會)與機構(南區精神醫療網核心醫院-衛生福利部嘉南療養院)等資源，共同建構在地化心理健康服務網絡，計29人與會。
- 建立及討論本市「推動心理健康策略績效衡量項目與指標」及「心理健康資源網絡地圖的更新」，強化心理健康概念的推展、整合、實務和行動，以提升民眾心理健康。

心理健康調查分析及未來推動方向

- 設計本市心理健康需求評估問卷1式。
- 透過市民發出1,100份問卷，調查回收1,086份問卷。

臺南市心理健康調查問卷

您好！為瞭解本市市民對心理健康認知，透過調查規劃心理健康方案及未來推動方向之用，特設計此心理健康調查問卷。您所填寫的一切資料不會公開任何個人資料做為其他用途，敬請您放心填寫。

1、基本資料：

- (1) 性別：男 女
- (2) 年齡：14歲以下 15-24歲 25-44歲 45-64歲 65歲以上
- (3) 教育程度：無 國中以下 高中(職) 專科 大學 碩士 博士
- (4) 婚姻：未婚 已婚 離婚 分居 喪偶
- (5) 是否育有小孩：有 無
- (6) 目前是否有工作：是 否
- (7) 宗教信仰：無 有，但不太虔誠 有，非常虔誠
- (8) 目前居住在臺南市哪一區(請填寫)：_____區

2、問卷內容：分兩階段

※第一階段

請您針對下列每一問題所描述的狀況，選項中，勾選最能代表您的意見的選項即可。

- (1) 您知道什麼是心理健康促進嗎？
知道 大概知道 不知道
- (2) 您會留意自己的心理健康嗎？
會 不會
- (3) 您自覺是快樂的人嗎？
是 不知道 不是
- (4) 您常覺得有壓力嗎？
天天 每週4-5次以上 每週2-3次 每週1次 沒有
- (5) 您自覺對生活滿意嗎？
非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意
- (6) 您有運動的習慣嗎？
天天 每週4-5次以上 每週2-3次 每週1次 沒有運動
- (7) 您會利用什麼方式紓壓？(可複選)
找親友訴說 聽音樂唱歌 旅遊 看電視電影 睡眠 運動 按摩 爬山 吃東西 上網 電玩 宗教 跳舞 心理諮商 菸酒 其他(可說明)_____
- (8) 願意參加心理健康活動類型？(請選擇3項最喜歡的類型)
紓壓課程 心理健康講座 健走活動 騎單車 繪畫活動 音樂會 減壓飲食 按摩課程 腦部開發課程 沙遊活動 園藝活動 心靈電影 其他(請建議)_____

- (9) 若參加心理健康講座，內容希望為哪方面？
家庭方面 親子方面 婚姻方面 愛情方面 職場方面 生涯規劃 自我探索 居家擺設方面 學業方面 疾病方面 宗教方面 其他(請建議)_____
- (10) 您自覺參與心理健康促進活動或自我減壓方法，是否對自己有助益？
非常有助益 有助益 普通 無助益 非常無助益

※第二階段

心情溫度計 (簡式健康量表BSRS-5)

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
★【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4	

1至5題得分，共_____分

※ 1至5題總得分與建議：

- 得分0-5分：恭喜您，身心適應狀況良好。
- 得分6-9分：您有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 得分10-14分：您有中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 得分15分以上：您有重度情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

★【附加題】

為單項評分之附加題，若本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。
編錄自台灣自殺防治學會李明濱教授

~~~~~誠摯地感謝您填寫本問卷！~~~~~

## 問卷統計結果(一)

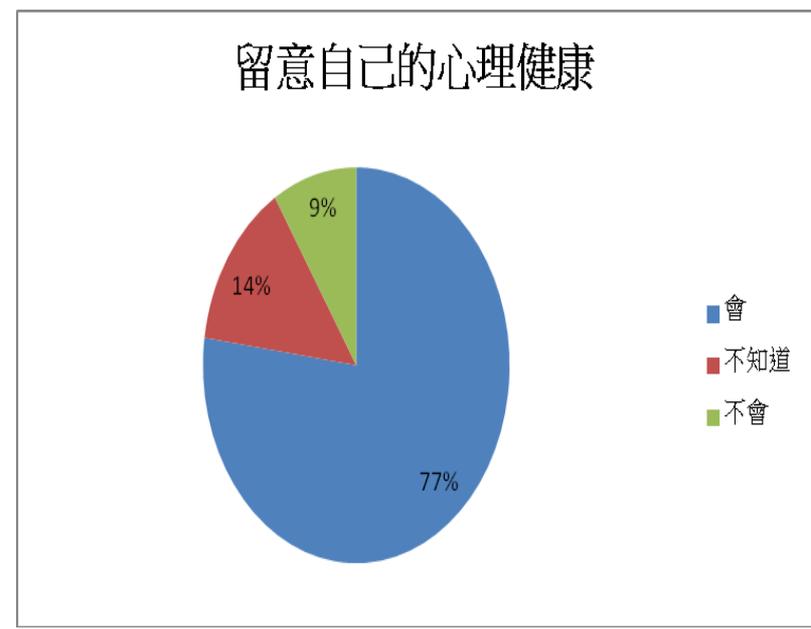
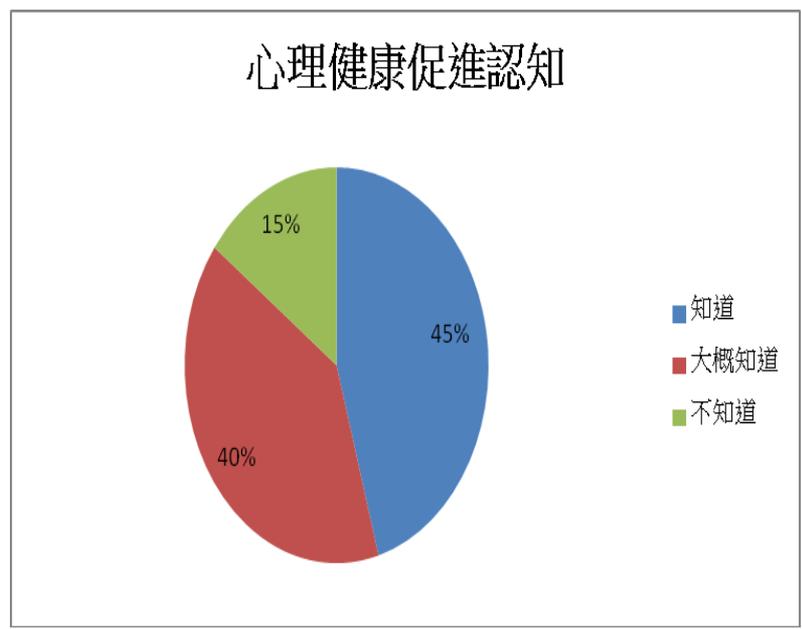
### A、基本資料：

- (1) **性別**：男-32%(347人)、女-68%(739人)。
- (2) **年齡**：14歲以下-4% (43人)、15~24歲-10% (109人)、25~44歲-36% (391人)、45~64歲-33% (359人)、65歲以上-17%(184人)。
- (3) **教育程度**：無-6% (65人)、國中以下-16% (173人)、高中(職)-20% (217人)、專科-20% (217人)、大學-33% (359人)、碩士-4.9% (54人)、博士-0.1% (1人)。
- (4) **婚姻**：未婚-28% (304人)、已婚-65% (706人)、離婚-2% (21人)、分居-1% (10人)、喪偶-4% (45人)。
- (5) **是否育有小孩**：有-69% (749人)、無-31% (337人)。
- (6) **目前是否有工作**：是-63% (684人)、否-37% (402人)。
- (7) **宗教信仰**：無-28% (304人)、有但不太虔誠-50% (543人)、有非常虔誠-22% (239人)。

# 問卷統計結果(二)

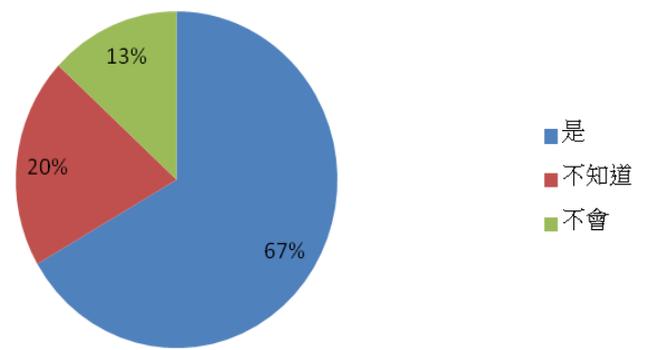
## B、問卷內容主要項目：

『心理健康促進認知度、自己心理健康重視度、自覺快樂感、自覺壓力感、生活滿意度、運動習慣、紓壓方式、參加心理健康活動類型、希望心理健康講座內容、參與心理健康促進活動或自我減壓方法之助益度』。

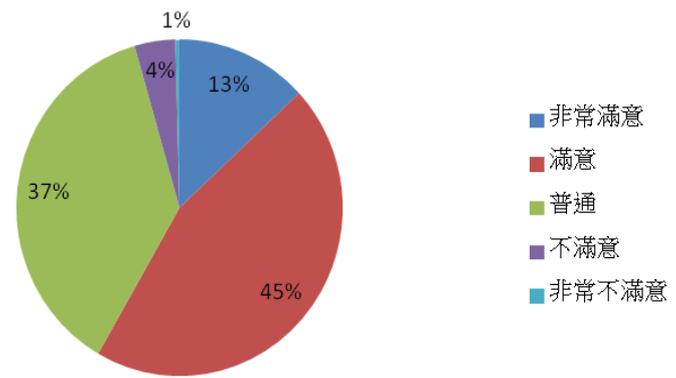


# 問卷統計結果(三)

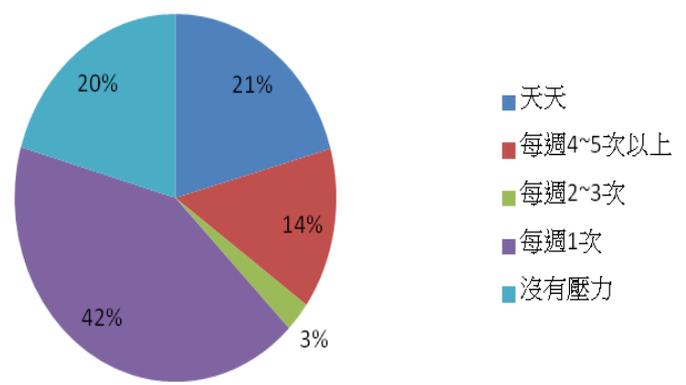
### 自覺是快樂的人



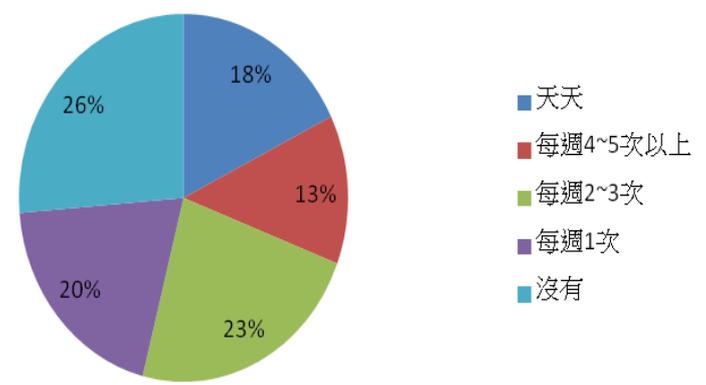
### 對生活滿意度



### 自覺有壓力



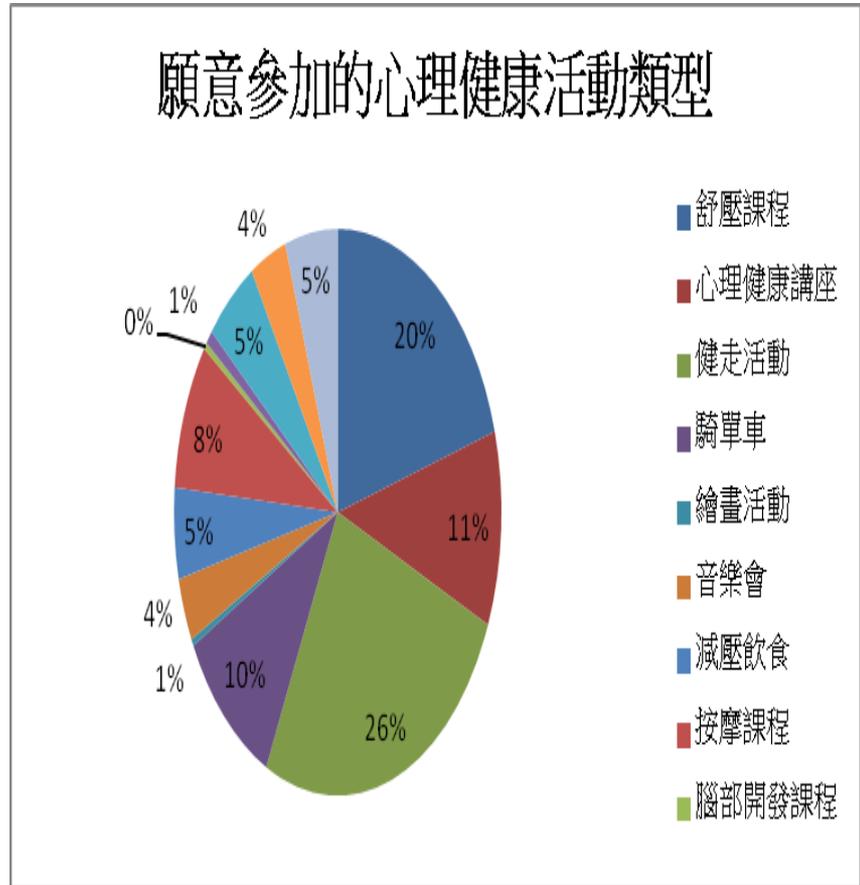
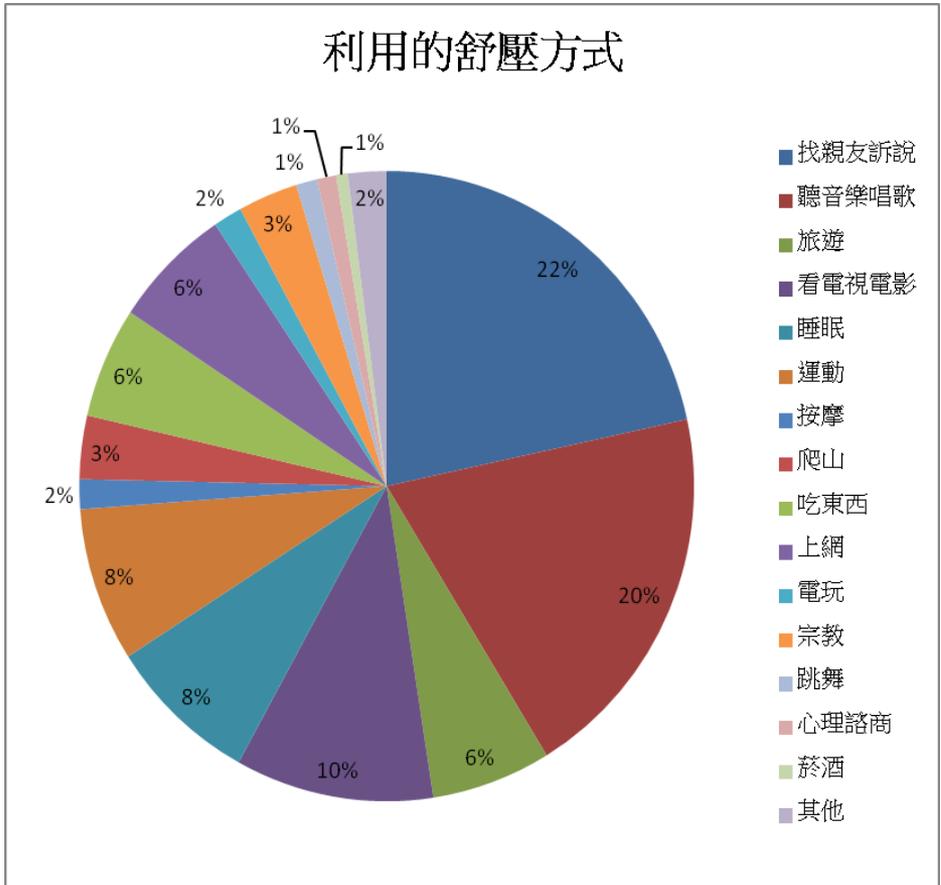
### 運動習慣



# 問卷統計結果(四)

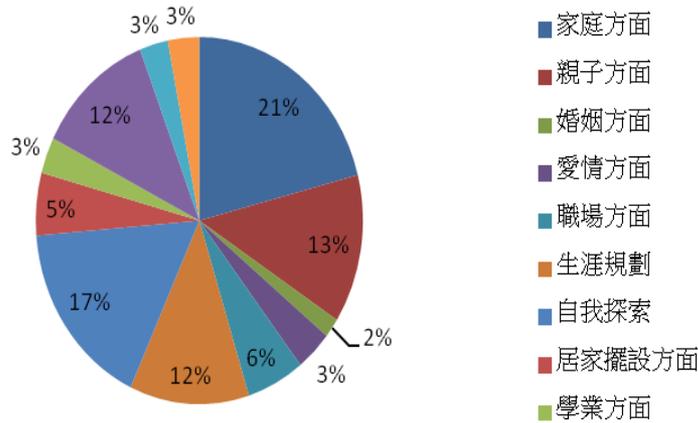
最多紓壓方式前三名為找親友訴說(22%)、聽音樂唱歌(20%)、看電視電影(10%)。

參加活動類型前三名健走(26%)、紓壓課程(20%)及心理健康講座(11%)。

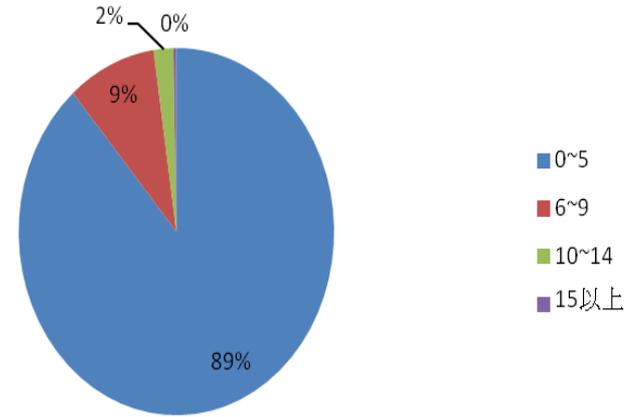


# 問卷統計結果(五)

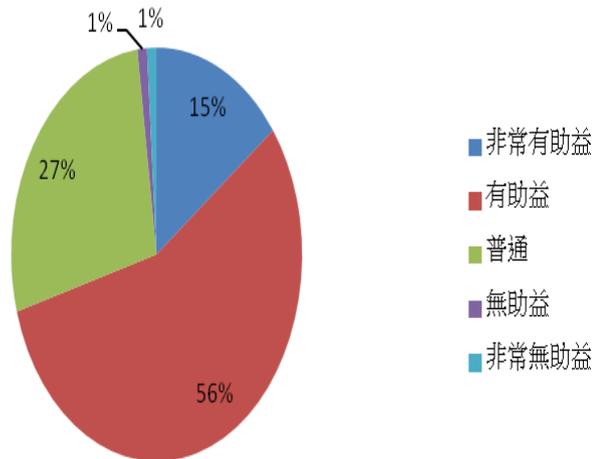
### 希望參加的心理健康講座內容



### BSRS總分



### 參與活動有無助益



1. 調查最想參加心理健康促進之講座議題前三名為

(1)家庭方面(21%)

(2)自我探索(17%)

(3)親子方面(13%)

2. 71%民眾覺得參與心理健康促進活動式有助益的。

3. 執行BSRS量表檢測0~5分為89%，6~9分佔9%、10~14分2%、15分以上0.3%。

## 問卷分析結果及未來推動方向(一)

- 分析資料得知瞭解心理健康促進認知有46%、會留意自己的心理健康有78%。

未來方向：

表示市民針對心理健康是有感的，且會注意自我的心理狀態，部分未能注意心理健康的民眾，未來將積極針對心理健康議題的推廣。

- 調查市民自我紓壓方式大多是找親友訴說(21.3%)、聽音樂唱歌(19.4%)、看電視電影(10.3%)，心理諮商求助只有1%。

未來方向：

未來可加強心理諮商設置點運用推廣，並針對心理諮商服務之擴展與人力，另多介紹一些可以紓壓的方式給民眾運用，此訊息可利用媒體及海報單張來做推廣，讓更多市民知道。

## 問卷分析結果及未來推動方向(二)

- 調查市民願意參加的心理健康活動類型中，以參加健走活動最多，得知市民對參加動態性心理健康活動較感興趣。  
未來方向：  
依家庭、親子、職場、生涯規劃、自我探索及疾病方面等，設計動態性心理健康紓壓活動。
- 問卷得知心理健康促進活動或舒壓方法，有助益67%  
未來方向：辦理心理健康促進活動及推廣自我減壓方法並用簡氏量表評量其效益。

# 心理健康促進亮點活動(一)

## ■ 以家庭相關議題推動心理健康促進：

於本市文化中心及本局辦理「美好人生-幸福列車系列」心理健康促進講座，7月至12月辦理6場次，如下說明，共計342位民眾參加(含問卷)，滿意度達96.7%。



## ■ 以社區推廣亮點推動心理健康促進：

9月10日至10月10日為本市「心理健康月」，計1,497位民眾參加(含填寫問卷220人)，辦理4場活動，滿意度達95%。



## 心理健康促進亮點活動(二)



- 以職場為對象推動心理健康促進：  
103年11月~12月針對職場員工規劃情緒紓解課程，建立歡欣的成就感，進而療癒心靈、紓解壓力，辦理3場次，共計87位民眾參加，問卷回收86份，其滿意度調查達88.76%。



- 校園心理健康促進：  
103年10月15日及17日於歸仁區歸仁國小、中西區協進國小及新營區新進國小辦理「校園心理健康促進」活動3場次，共計174位教師參加(含問卷)，並提供滿意度調查問卷填寫，滿意度達98.61%。

## 心理健康促進活動-服務滿意度調查

- 分發心理健康促進活動服務滿意度調查問卷計822位民眾填寫，問卷回收789份。
- 總滿意度達94.7%。
  - 家庭心理健康促進：滿意度達96.7%(309位)
  - 社區心理健康促進：滿意度達95%(220位)
  - 職場心理健康促進：滿意度達88.76% (86位)
  - 校園心理健康促進：滿意度達98.61% (174位)

## 建議(執行面、政策面)

- 建議**心理健康問卷**能由**中央制定**供各縣市使用，才能做一致比較。
- 建議**中央建立推動心理健康策略績效衡量項目與指標**供各縣市參考。

# 創意作為

- 首次拍攝製作心理健康多媒體宣導短片，片名為「愛在臺南」，片長約5分鐘，並以活力、鮮明剪輯製作方式，提昇影片注視度。
- 內容訪問素人觀點何謂心理健康？漸漸導入心理諮商服務、運動、生活休閒、與家人互動等心理健康促進畫面，透過專家談話結語。微電影最後由賴清德市長對心理健議題之距離，進而更願意拉近民眾對心理健知識，提昇本市市民心理健素質。

# 未來展望

- 網絡合作全面向推展心理健康促進。
- 以區為單位，區長為首，建立區級心理健康網絡結合社區關懷單位及民間團體，以達初級預防目標。
- 建立本市推動心理健康策略績效衡量項目與指標。